



OCDの会

【(仮) とらわれからの自由をつかもう】

第1号



■会員の皆様へ

新緑の候、皆様いかがお過ごしでしょうか？

この春、静岡にもOCDの会が発足し全国にその輪が広がっています。

同じ体験や悩みを持った者同士の「心の支え」であり「交流の場」「勇気を与える場」があることを嬉しく思い会員の方々に深く感謝いたします。

お待たせしました、メルマガ第1号が出来上がりました。

これから各地よりいろいろな情報をお届けいたします。



■目次

- 【1】ワークショップのお知らせ
- 【2】専門家のコラム
- 【3】各地のおたより
- 【4】お勧めの本の紹介
- 【5】患者・家族のブログ紹介



・…………… ワークショップのお知らせ ……………・

うららかな春日和の中、耳を澄ますとウグイスの鳴き声が聴こえてきます。

中にはホ～ホケッ？ホケッ？とまだまだ上手でない者もいます。

それでも自然界で生きていくために何度も練習をしています。

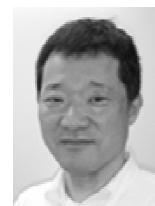
我々人間の世界でも社交場面が苦手な人。また新しい職場や学校での人間関係に悩みを抱え始めた人もいらっしゃると思います。

そんな自分を変えるためのヒントが詰まったワークショップが6月16日に熊本で開催されます。

さあ！！私たちも動きだしてみませんか？皆様のご参加心よりお待ちしております。

■ 題 目 : 『人の目を気にする私を変える』

■ 講 師 : 原井 宏明先生 (なごやメンタルクリニック院長)



■ 開 催 日 : 2012年6月16日(土) 9:15 開場 9:30~12:30 (質疑応答含む)

■ 開催会場 : くまもと森都心プラザ 6階C会議室 (熊本市春日1丁目14番1号)

■ 受講料 : 2,000円(当日受付にてお支払い下さい)

■ 定 員 : 30名

■ 受講対象 : どなたでも参加可能



②  
駅白川口(東口)正面  
前バス停下車(交通センター  
)分)  
電 A 系統(田崎橋~健軍町)  
]電停下車  
より約30分 益城熊本空港  
30分

■ 参加申込み : 平成24年4月16日(月)~6月15日(金)

<http://www.efeel.to/survey/workshop/>

※会場への直接のお問い合わせはご遠慮下さい。



## 博多行のぞみが見える診察室

■ 1年ぶりの熊本・初めての九州新幹線

熊本を離れてそろそろ4年になります。

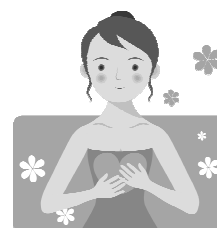
2011年9月に1年ぶりに、熊本でのOCDの会の月例会に出席しました。

九州新幹線で熊本まで行ったのはこのときが初めてです。当初は4月15日のときに行く予定だったのですが、父のことでキャンセルになってしまいました。

9月の例会は私が来ると言うこともあってか、盛会でした。いつもの懐かしい顔ぶれの方もおられました。半分以上は初めて見る方です。

いいえ、初めて会ったと思った方の中に、以前、会ったことがある方がおられました。

佐世保から来られた若い女性のOCD本人とお母さんがおられました。名古屋で一度、診させていただいた方です。もっとも診た場所は診察室の中ではなく、クリニックの入り口の外側、ビルのエレベーターホールでした。その女性が、すっかり様子が変わって、会に参加しておられました。毎月、佐世保から熊本まで来ているということでした。



行動療法のやり方はいろいろです。本かネットの情報を使い、本人一人で行動療法を自力で行ったという方もあるでしょう。一般の精神科医や心理士からすれば、受診してもらい治療者と一対一で行動療法をさせた、というのが普通のはずです。なごやメンタルでは、外来3日間集中集団(3DI)が標準です。しかし、9月の例会で分かったことは、OCDの会という場所でも、行動療法ができるということでした。

OCDの方にとって、行動療法なんて、楽でも嬉しいことでもありません。エクスポージャーと儀式妨害をするのが、させられるのが嫌だから、避けたり、手を洗ったり、確認したりしているはず。そういう人が、会を運営し、新しい人が参加できるようにし、そして、行動療法ができているようにする、それがとても素晴らしいことだと思った9月でした。

原井が熊本から去ってから、4年。私にとってはOCDの会が成熟してきていると感じています。  
(原井宏明)

---

#### 静岡OCDの会から

静岡OCDの会、世話人の「すいか」です。

今年、静岡に新しくOCDの会ができました。

自分自身の症状や体験談などをありのままに話すことができる、同じような体験をしてこられた方のお話を聞くことができる場があることがとても大きな心の支えになることを私自身が今まで東京や名古屋の月例会に参加させていただく中で実感してきました。

そして行動療法に向かう前向きな気持ちになれたのも月例会に参加していたからです。

その会が地元の静岡にできたことは私にとっても本当に嬉しいことです。

会を立ち上げるために、原井先生、岡嶋先生、OCDの会の全国の世話人の皆様にはたくさんのご協力をいただきまして本当に感謝しております。

おかげ様で今年の2月、第1回月例会を予定通り開催することができました。

第1回の参加者は患者さん3名、ご家族1名の計4名でした。

少人数のため、とてもアットホームな雰囲気で私が慣れるためには最適でした。

言いつばなし、聞きつばなしのルールで一通り自己紹介や体験談、思っていることなどをお話してもらった後は自由にお話しましたが、それでもまだ時間があるので「とらわれからの自由」の朗読や輪読をしました。

このようにして第1回の月例会は無事に終了しましたが、その時の気持ちは「小さいけれど確かな一歩を踏み出した」という感じでした。

その後、県や市の精神保健福祉センターなどにチラシも配りまして、少しずつではありますがお問い合わせもいただくようになりました。

3月には参加者は6名になり、4月には原井先生と岡嶋先生にも参加していただき、内容も充実してきました。

人数が少ないうちは、患者さんとご家族の方が一緒にお話をするようになりますが、それなりに良さもあると思います。

私も世話人としてはまだまだですので、大変だと思うことやこれから勉強しなければならないこともたくさんありますが、協力して下さる先生方や全国の世話人の皆様、そして静岡に会を作ってくれて良かったという参加者の皆様の声に支えられながら会を続けていきたいと思っておりますので今後ともよろしくお願ひします。

また、これからもたくさんの地域に新しくOCDの会ができることを心から願っております。  
(すいか)

---

### お勧めの本の紹介

#### ■ 図解 やさしくわかる強迫性障害

～上手に理解し治療する 精神疾患と向き合う・社会で生きる～

著者： 原井宏明先生 岡嶋美代先生 [ナツメ社]

106 ページ 定価 1,575 円 (消費税込)



- ・強迫性障害（OCD）の正体と治療のメカニズムを詳しく解説
- ・経験者による座談会や具体例をマンガでわかりやすく紹介
- ・自宅でできる6日間の行動療法プログラムや再発予防と対処の仕方も掲載

<http://www.natsume.co.jp/book/index.php?action=show&code=005237>

---

### 患者・家族のブログ紹介

#### ■ 強迫性障害患者が語る 行動療法による回復までの記録

強迫性障害を患った患者達による闘病体験記録のブログです。

私達は行動療法という治療を通して症状が改善しました。

この病気を患う方々にとって何かの参考になればと、体験を連載していきます。

<http://ameblo.jp/ocd-kodoryoho-record/>

---

新緑の生き生きとした姿を見ていると希望を感じる季節となりました。

「新しい自分を発見したい」「何かにチャレンジしてみたい」と思われている方も多いと思います。先日の熊本の月例会でも「職業訓練に通おうと思う」とおっしゃる方や「新幹線に乗る挑戦をしてみたい」とおっしゃるパニック障害の方がいらっしゃいました。

■メルマガ題名を募集します。

仮タイトルをつけています。ピンとくる題名をメールでお寄せ下さい。

■メルマガの感想、取り上げてほしいことなどありましたら、下記の「OCDの会」までお願いします。

■良くなられた患者さんやそのご家族の近況などをブログなどで公開されている方でメルマガでも紹介を出来る方を募集しています。

応募先は下記の「OCDの会」までお願いします。

■登録メールアドレスの変更 メルマガの購読解除、その他お問い合わせは、下記の「OCDの会」までお願いします。

■次回6月配信予定

■配信元 : OCDの会

電 話 : 090-1342-7808

メール : ocd2004@gmail.com

住 所 : 〒862-0920

熊本市東区月出3丁目1-120 熊本県精神保健福祉センター内

URL : <http://ocdnokai.web.fc2.com/>

□■□■□■□■□■□■□■□■□■□■□■□■□■□■□■□■□■□■□ ■ OCDの会 ■□